

健康長寿 エクササイズ



日 程： 第3を除く月曜日

時 間： 13:30～15:00

場 所： 横浜市野毛山荘

大広間または機能回復訓練室

定 員： 25名(先着順：定員になり次第締め切ります)

申 込： 8月11日(火)～8月28日(金) 11:00～15:00 電話又は窓口

参加費： 500円(保険料)

★姿勢測定・体力測定があり、自分の身体メンテができます

★全10回のうち、1回目と9回目に変化を見ます(測定日)

★姿勢を撮影して持ち帰りできます

※お預かりした個人情報は本事業以外で使用いたしません。

※個人情報のお取り扱いについては、横浜市社会福祉協議会「個人情報保護に関する方針」に基づき適切に管理いたします。

9月7日 機能回復訓練室	9月14日 大 広 間	9月28日 大 広 間	10月5日 機能回復訓練室	10月12日 大 広 間
10月26日 大 広 間	11月2日 機能回復訓練室	11月9日 大 広 間	11月23日 大 広 間	11月30日 大 広 間

★ 市内在住の60歳以上の方が対象です

★ 動きやすい服装、タオル・飲み物をご持参ください

★ 機能回復訓練室で行う 9/7、10/5、11/2 は、室内履きをご持参ください

-お問合せ・申込-

老人福祉センター横浜市野毛山荘

〒220-0032 横浜市西区老松町26-1 TEL:045-261-1290